

Eu, Confiante!

Workshops Escolares
para a Confiança Corporal



SESSÃO ÚNICA



Quais as regras básicas do nosso workshop?

- 1 Respeitar a diversidade
- 2 Fazer perguntas
- 3 Manter o sigilo
- 4 Participar



O que são pressões sobre a aparência?




Vídeo

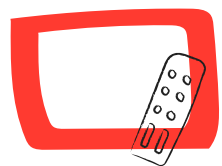


Qual a origem da pressão?



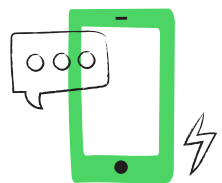
The background features a collage of geometric shapes and icons. A large green triangle is in the top-left corner. A blue trapezoid is in the center, with a white triangle containing a black dot pattern and a red line intersecting it on its right side. An orange square with a white headphones icon is on the left. A yellow trapezoid is in the bottom-right corner, with a red circle and a dotted line above it, and a white smartphone icon to its right. A blue line and wavy lines are on the left side of the blue trapezoid.

O que quer dizer *media*?



Comunicação e publicidade





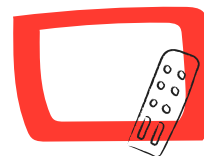
Partilha de imagens em redes sociais



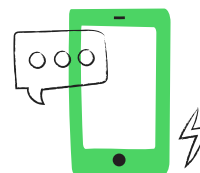
O que vamos aprender hoje?



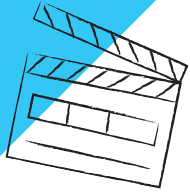
**Pressões sobre a
aparência**



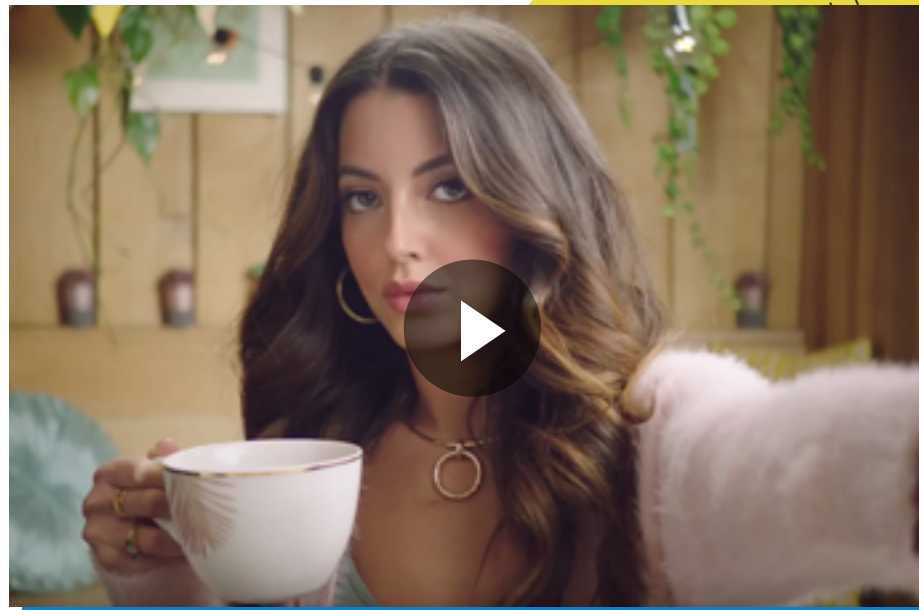
**Comunicação e
Publicidade**



**Partilha de
imagens em
redes sociais**



Apenas uma selfie?



Como se podem manipular as imagens?



Vídeo





Como se podem manipular as imagens?



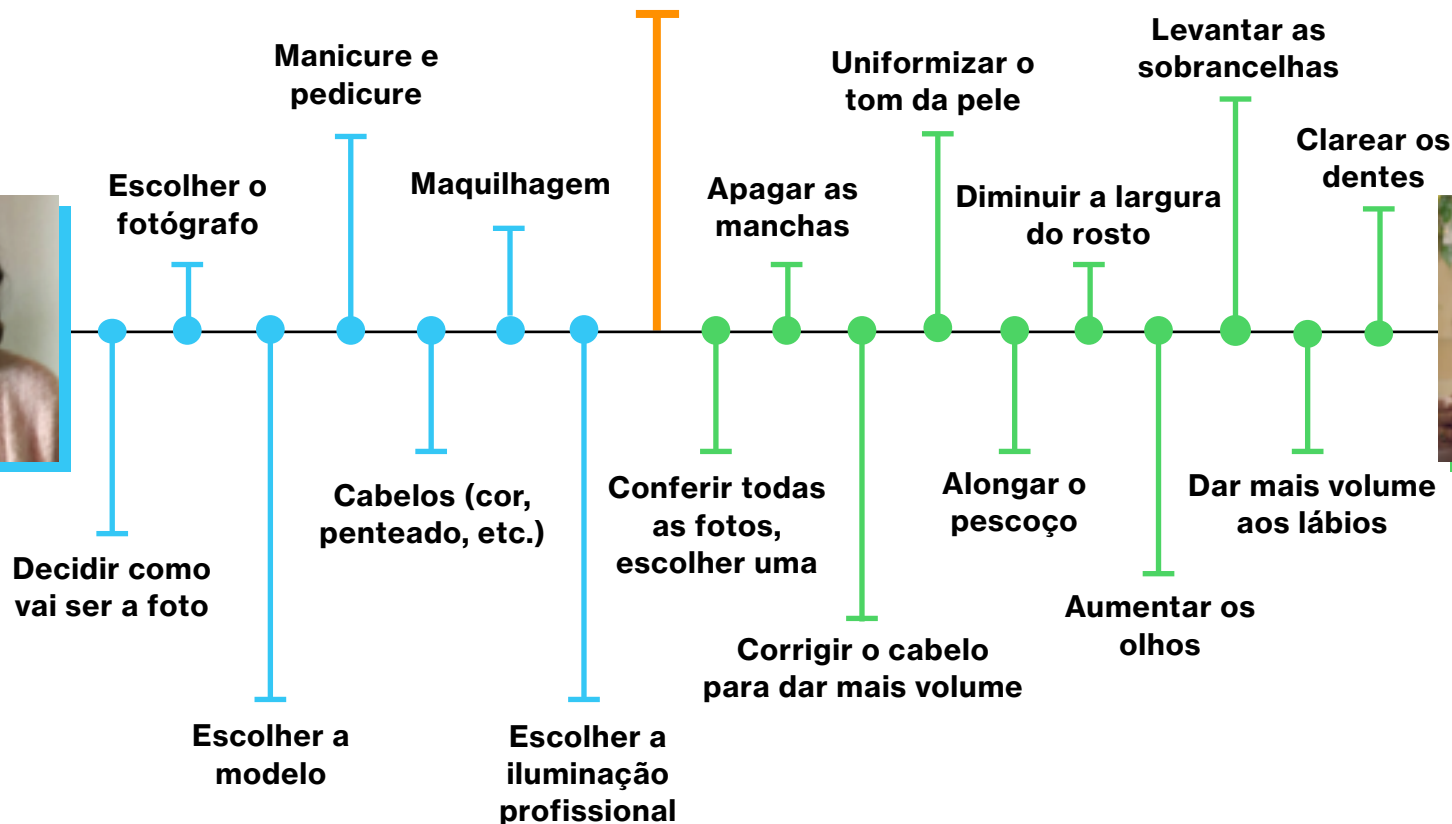
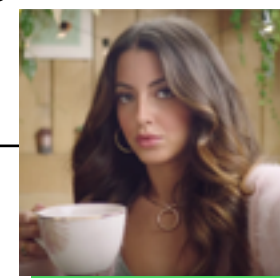
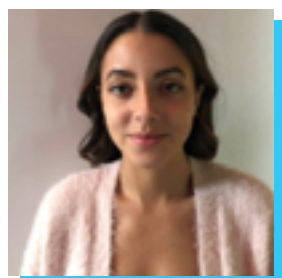
Como se podem manipular as imagens?



Antes

Depois

Fotos
tiradas



Questões:

- 1 O que está a ser vendido neste anúncio?
- 2 Quem está a ser utilizado para o vender?
- 3 Porquê utilizar uma pessoa com esta aparência?
- 4 Porquê manipular a foto desta pessoa para a aproximar do 'ideal de beleza'?
- 5 Qual é a mensagem geral deste anúncio?



Que problemas pode isto causar?



Discussão em Grupo

Eu, Confiante! / Sessão Única 13

O que podemos fazer?



Ficha de Trabalho

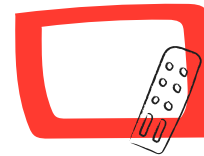


Eu, Confiante! / Sessão Única 14

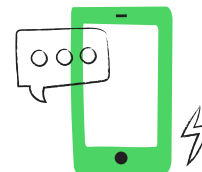
O que vamos aprender hoje?



**Pressões sobre a
aparência**



**Comunicação e
Publicidade**

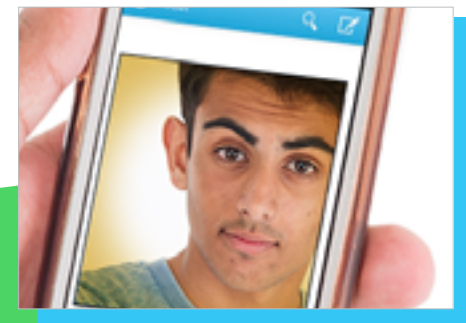
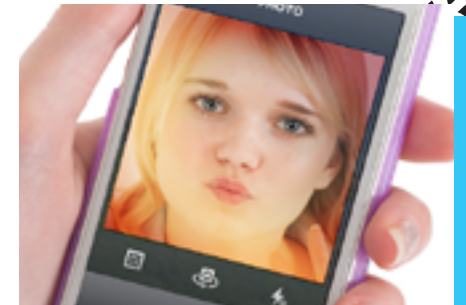


**Partilha de
imagens em
redes sociais**

Que problemas podem surgir quando nos comparamos com outros?



Será que outras pessoas podem ser manipuladas pelas imagens criadas por ti e pelos teus amigos?



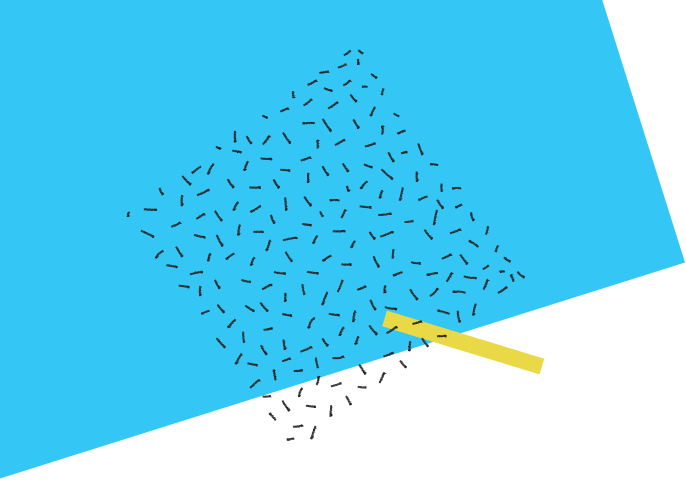
Que problemas pode isto causar?



Discussão em Grupo



Eu, Confiante! / Sessão Única 18

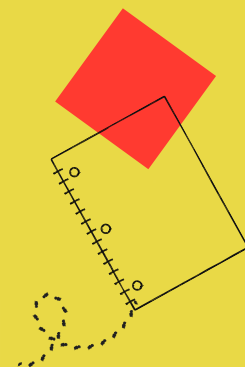


O que podemos fazer?

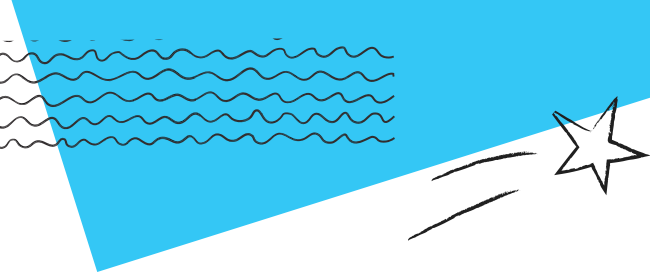


Ficha de Trabalho

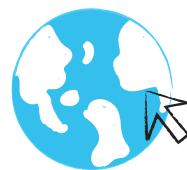
!?!?



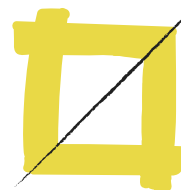
Eu, Confiante! / **Sessão Única** 19



O que aprendemos hoje?



A pressão para adotar uma determinada aparência vem do meio que nos rodeia.



É importante saber que as imagens de pessoas que vemos nos vários *media* nem sempre são reais.



É injusto que nos comparemos com essas imagens.

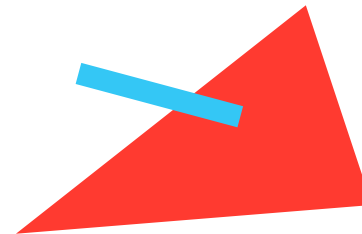
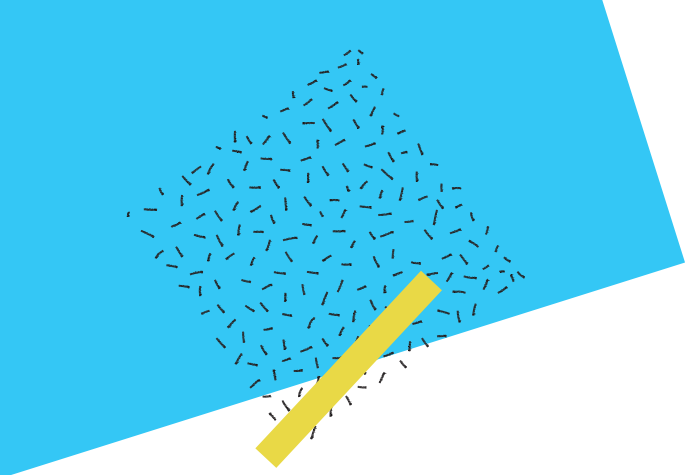


Sê um defensor da mudança



Ficha de Trabalho

Eu, Confiante! / Sessão Única 21



Parabéns!

Chegaste ao final do Workshop “Eu, Confiante!: Sessão Única”.

Lembra-te diariamente do teu compromisso de defender a confiança corporal,
e esforça-te por ser a melhor versão de ti próprio.

